



VfL Bad Nauheim e.V.

Aikido · Fechten · Hockey · Judo · Jujutsu

Trainingsrahmenbedingungen in Zeiten der Covid-19 Pandemie

Fechtabteilung VfL Bad Nauheim e.V.

Im Folgenden werden wir unser Hygienerichtlinien für das Training der Fechtabteilung des VfL Bad Nauheim e.V. vorstellen. Hierbei ist zu beachten, dass es sich lediglich um Vorschläge handelt und keinesfalls um eine offizielle Vorgabe. Das Konzept wird regelmäßig aktualisiert.

- Jedes Mitglied hat sich jederzeit strikt an die regionalen und behördlichen Richtlinien bezüglich Covid-19 zu halten.
- Vor dem Betreten der Turnhalle sollte eine Gesichtsbedeckung getragen werden, wenn ein Zusammentreffen mit anderen Gruppen nicht ausgeschlossen werden kann (auf dem Schulgelände herrscht Maskenpflicht!).
- Vor und nach dem Training sind die Hände zu desinfizieren. Die Fechtabteilung stellt Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Leihhausrüstung muss vor und nach der Benutzung ausschließlich durch eine Person aus dem Trainerteam desinfiziert werden.
- Toiletten in der Halle sind geöffnet, sollten aber nach Möglichkeit gemieden werden.
- In den Umkleiden ist ein Mindestabstand von 2 Metern einzuhalten. Falls Räumlichkeiten die Einhaltung des Mindestabstands nicht zulassen, sind sie zeitlich versetzt zu betreten und zu verlassen. Duschen bleiben geschlossen.
- Die Halle wird so gut es geht durchgelüftet.
- Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training sollte nach Möglichkeit verzichtet werden.
- Bei jedem Training wird eine Anwesenheitsliste geführt, um mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können.
- Während des Trainings- und Übungsbetriebs soll ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen sämtlichen anwesenden Personen eingehalten werden, davon ausgenommen sind für das Training oder die Übungseinheit übliche Trainings- und Übungssituationen.
- Zum Schutze aller Beteiligten ist bei regelmäßiger Nichteinhaltung, neben begründeten Ermahnungen seitens des Trainerteams, ein vorübergehender Trainingsausschluss nicht ausgeschlossen.
- Sollten typische Krankheitssymptome (Schnupfen, Husten, Fieber etc.) auftreten, darf die Athletin bzw. der Athlet nicht am Training teilnehmen.
- Nach einem positiven Corona-Virus Test innerhalb eines Haushaltes muss das Mitglied für 14 Tage dem Training fernbleiben.
- Jedes Mitglied nimmt auf eigene Gefahr am Training teil.
- Jedes Mitglied bringt eine unterschriebene Einwilligungserklärung mit.
- Die vorstehenden Regelungen gelten ab dem 21.09.2020 für die Saison 20/21, solange keine Änderungen der gesetzlichen Grundlagen bekanntgegeben werden. Sie werden allen am Sportbetrieb der Fechtabteilung Beteiligten über die Homepage zugänglich gemacht und per Mail an alle Mitglieder verschickt.
- Neuanfänger können nur nach vorheriger Absprache zum Training kommen.

Bad Nauheim, 17.09.2020

gez. Dr. med. Tibor Ziegelhöffner
Abteilungsleiter Fechten

gez. Philipp Kondring
Sportkoordinator Fechten



VfL Bad Nauheim e.V.

Aikido · Fechten · Hockey · Judo · Jujutsu

Trainingsrahmenbedingungen in Zeiten der Covid-19 Pandemie Fechtabteilung VfL Bad Nauheim e.V.

Name: _____

Vorname: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Hiermit bestätige ich, dass sich *mein Kind / ich selbst mich* an die Regelungen und das Hygienekonzept halten werde und bei Krankheitssymptomen nicht zum Training erscheine. Das Konzept ist jederzeit über die Homepage der Fechtabteilung abrufbar. Ich bestätige, dass ich bei Regelverstößen mit Konsequenzen einverstanden bin. Weiterhin werde ich die TrainerInnen über eine Erkrankung informieren (auch bei einem möglichen Verdacht), sodass sie mit der Trainingsgruppe frühzeitig reagieren können. Die oben genannten Maßnahmen sind kein garantierter Schutz. Der Verein und die Trainer können nicht haftbar gemacht werden.

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen eines Erziehungsberechtigten)



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

2



Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

4



Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

6



Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

8



Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

10

